Kompetensi

8 Olahraga dan Permainan

Kata Kunci:

- *Sepak bola*	- *Softball*	- *Lempar cakram*
- *Bola voli*	- *Bulutangkis*	- *Pencak silat*
- *Bola basket*	- *Lompat tinggi*	

Sumber: *www.fe.bl.ac.id*

Basket juga termasuk salah satu permainan bola besar selain sepakbola dan voli

Siapapun pasti mengenal olahraga bola basket. Olahraga dengan pemain-pemain jangkung, drible-an bola, dan tembakan bola ke dalam ring.

Olahraga ini termasuk kategori olahraga permainan bola besat selain sepakbola dan bola voli.

Pada materi permainan bola besar (sepak bola, bola voli, dan bola basket) semester genap ini akan membahas mengenai variasi dan kombinasi gerakan teknik dasar yang nantinya akan dilanjutkan dengan pengembangan berbagai teknik dasar ke dalam permainan sederhana.

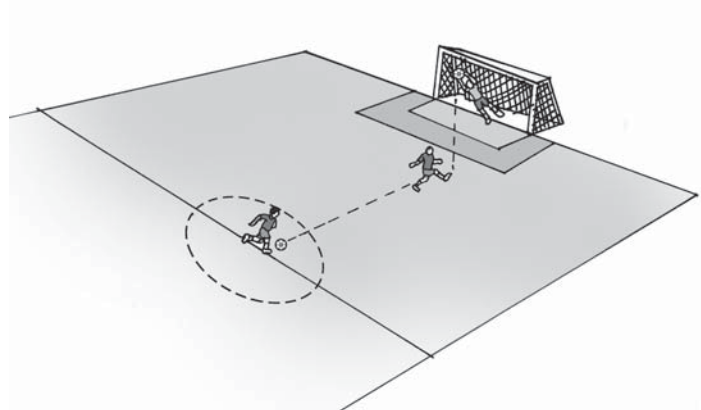
A. Permainan Bola Besar

1. Sepak Bola

Adapun beberapa bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar bermain sepak bola adalah sebagai berikut.

a. Pembelajaran teknik menggiring dilanjutkan menembakkan bola ke gawang

Cara melakukan latihannya sebagai berikut.

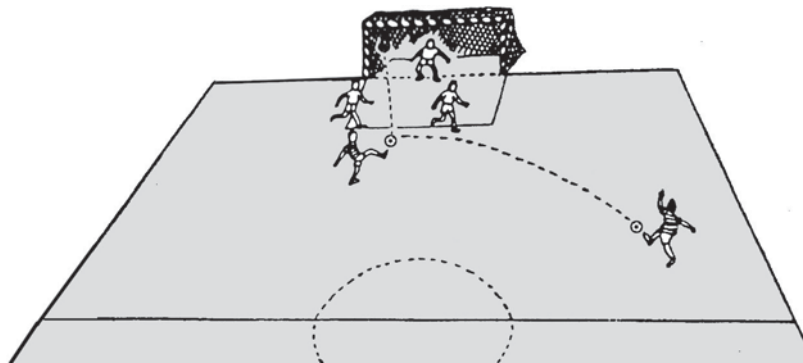
1) Dari tengah lapangan, siswa menggiring bola dengan berlari menuju arah gawang.
2) Sampai daerah batas hukuman, bola dikontrol dan ditembakkan sekeras-kerasnya serta diupayakan agar masuk gawang.
3) Latihan menggiring dan menembakkan bola ke arah gawang dapat dilakukan dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian.

Gambar 8.1 *Pembelajaran teknik menggiring dilanjutkan menembakkan bola ke gawang*

b. Pembelajaran teknik mengoper bola kepada teman yang berada di muka gawang

Mengoper atau mengumpan dalam permainan sepak bola dapat kita lakukan dengan berbagai cara, yaitu dengan kaki bagian dalam, bagian luar, ujung kaki, dan punggung kaki. Dalam latihan teknik

mengoper, siswa harus dapat merasakan bagaimana perkenaan kaki dengan bola. Dalam teknik ini kaki tumpu perlu diperhatikan sebab ke mana arah ujung kaki tumpu, ke sanalah arah bola yang akan dioperkan.

Dalam pelajaran kali ini siswa akan berlatih mengoper bola kepada teman yang berada di muka gawang. Cara melakukan latihannya sebagai berikut.

1) Dari garis tengah pinggir lapangan, salah seorang siswa menggiring bola ke depan.
2) Dari jarak kurang lebih 30 meter ke gawang, bola dioperkan kepada teman yang telah siap di depan gawang.
3) Latihan ini dilakukan dari sebelah kiri dan kanan gawang secara bergantian.

Gambar 8.2 *Pembelajaran mengoper bola kepada teman yang berada di muka gawang*

c. *Bermain sepak bola dengan peraturan yang sederhana*

Apabila siswa sudah mampu menguasai berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan sepak bola, maka dapat dilanjutkan bermain dengan menggunakan peraturan yang sederhana guna meningkatkan keterampilan teknik dasar dan menemukan posisi dalam permainan.

Di bawah ini ada beberapa peraturan permainan sepak bola yang sederhana atau pertandingan umum yang dibuat oleh Federasi Sepak bola Jerman Barat (DFB).

1) Lama pertandingan berdasarkan golongan umur
- 16 – 18 tahun = 2 x 40 menit
- 14 – 16 tahun = 2 x 35 menit
- 12 – 14 tahun = 2 x 30 menit
- Sampai 12 tahun = 2 x 25 menit

2) Lapangan

Panjang lapangan 90 meter, lebar 50 meter, daerah gawang 4 meter, dan daerah pinalti 12 meter.

3) Gawang

Ukuran gawang 5 x 2 meter

4) Bola

Lingkaran tengah bola paling kecil 62 cm dan paling besar 65 cm. Berat bola paling sedikit 300 gram dan paling banyak 350 gram.

5) Pemain

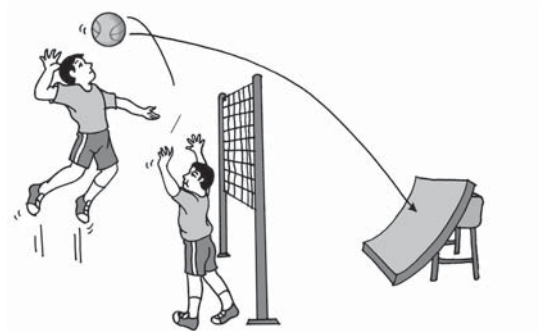
Jumlah pemain dalam satu regu 7 orang.

Sumber: *Marta Dinata, 2007.*

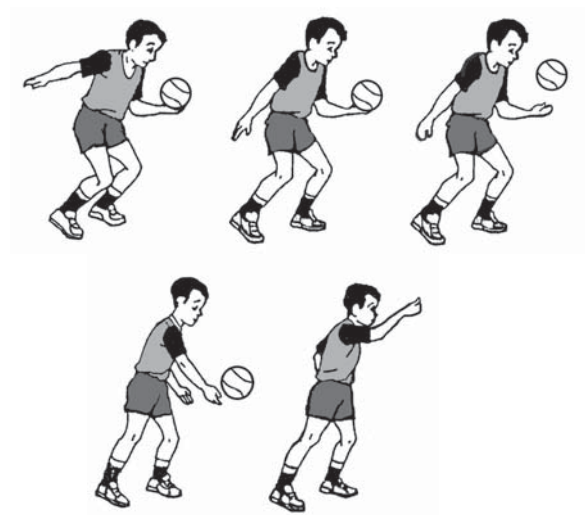
2. Bola Voli

Adapun bentuk-bentuk variasi dan kombinasi latihan bermain bola voli antara lain berupa:

a. Pembelajaran mengumpan dan smash bola voli tanpa melewati net

Cara melakukan:
1) Dilakukan secara berpasangan.
2) Satu orang sebagai pengumpan dan teman pasangannya menerima bola dengan cara di-*smash*.

Gambar 8.3 *Pembelajaran mengumpan dan smash*

b. Pembelajaran servis, dan passing bawah bola voli

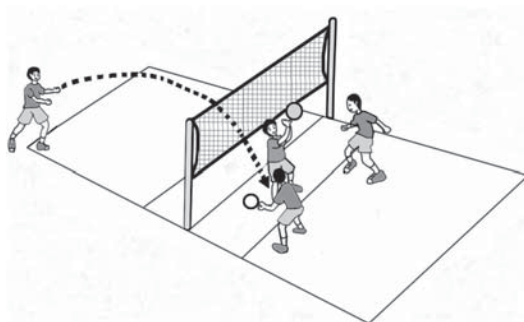
Cara melakukan:
1) Lakukan dengan 4 orang pemain.
2) Pemain 1 melakukan servis.
3) Pemain 2 menangkap bola dengan cara di *passing* bawah dan diarahkan ke pemain 3.
4) Pemain 3 menangkap bola dan meneruskannya pada pemain 4.
5) Setiap pemain setelah menyentuh bola langsung mengejarnya.

Gambar 8.4 *Pembelajaran servis dan passing bawah bola voli*

c. *Pembelajaran bermain bola voli dengan peraturan yang sederhana*

Apabila siswa sudah mampu variasi dan kombinasi teknik dasar bola voli, maka dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana, adapun bentuk pembelajaran latihan tersebut antara lain:

1) *Bermain dengan 4 orang pemain*

Cara melakukan latihan adalah sebagai berikut.

a) 1 pemain melakukan servis bawah di bidang lapangan sendiri.
b) 1 pemain sebagai pengumpan dengan teknik *passing* atas di lapangan lawan.
c) 2 pemain sebagai penerima servis (*passing* bawah) sekaligus sebagai *smasher* di lapangan lawan. Lakukan posisi gerakan secara bergantian.

Gambar 8.5 *Bermain dengan empat orang*

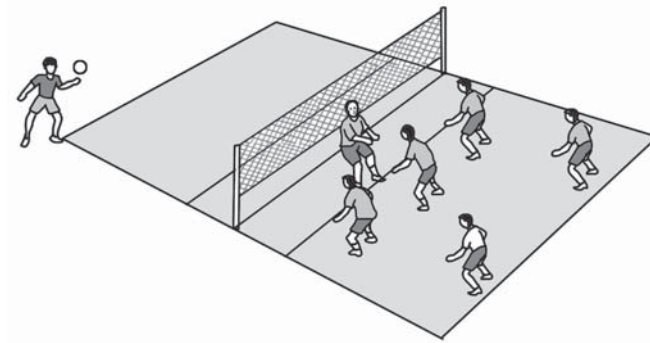
2) Bermain dengan 7 orang pemain

Cara melakukan latihan adalah sebagai berikut.

a) 1 pemain melakukan servis bawah di bidang lapagan sendiri di mana bola diservis ke seberang lapangan melalui atas net.

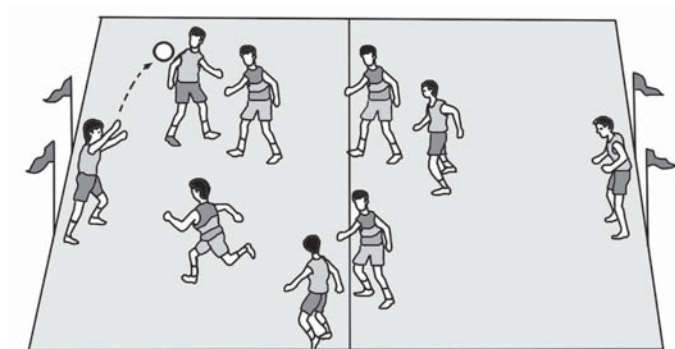
b) 1 pemain sebagai pengumpan dengan teknik *passing* atas pada posisi 3.

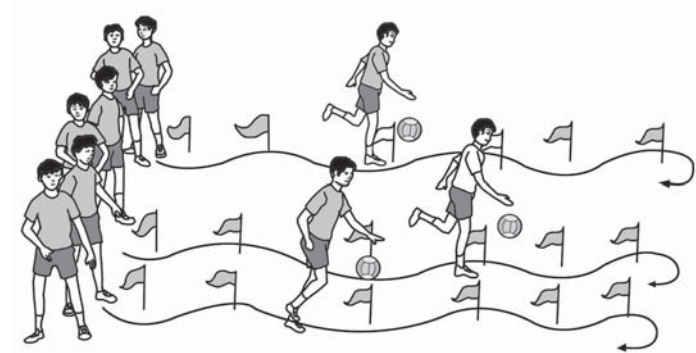
c) 2 pemain penerima servis (*passing* bawah) sekaligus sebagai *smasher* pada posisi 4, 2.

d) 3 pemain penerima servis (*passing* bawah) pada posisi 5, 6, dan 1.

Gambar 8. 6 *Bermain dengan tujuh orang*

3. Bola Basket

Adapun variasi dan kombinasi latihan bermain bola basket antara lain berupa:

a. Melempar dan menangkap bola dalam bentuk permainan yang dilakukan oleh beberapa orang dalam 2 regu dengan menggunakan gawang, regu yang banyak memasukkan bola ke gawang lawan adalah pemenangnya.

Gambar 8.7 *Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola*

b. Menggiring bola dengan berlari secara zig-zag dan berantai dalam bentuk kelompok dengan mengitari suatu benda atau tanda.

Gambar 8.8 *Variasi dan kombinasi mendribble bola*

c. Melakukan *lay up* dari arah depan dan samping ring basket, lakukan secara berpasangan atau kelompok dan secara bergantian.

Gambar 8.9 *Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan lay up dari samping dan dari depan ring*

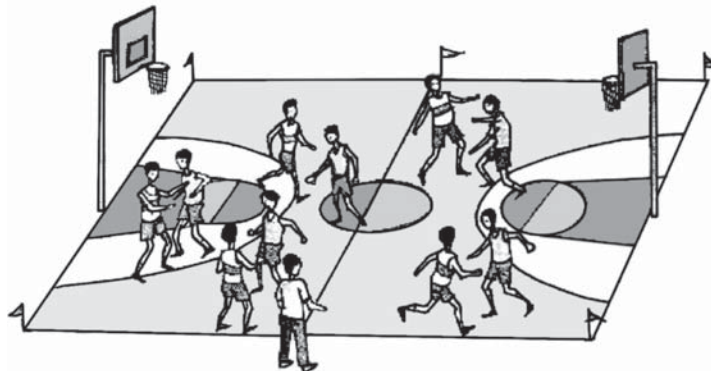
d. Menembak ke arah ring basket secara perorangan/kelompok dari daerah tempat bola jatuh atau ditangkap, lakukan dengan menggunakan satu dan dua tangan secara bergantian.

Gambar 8.10 *Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan menembak dari samping ring*

Apabila siswa sudah mampu menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar bola basket, maka dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana.

Bermain dengan satu lapangan penuh namun dibagi menjadi dua bidang, masing-masing regu menempati bidangnya masing-masing, misal bidang A untuk lapangan regu A dan bidang B untuk lapangan regu B.

Cara bermainnya adalah sebagai berikut.

1) Regu A menempatkan 2 pemainnya di bidang lapangan regu B.
2) Regu B menempatkan 2 pemainnya di bidang lapangan regu A.
3) Semua pemain boleh menggiring dan melempar serta menembak bola namun tidak boleh melewati garis tengah, jadi yang berhak menyerang lawan adalah 2 pemain saja yang ditempatkan di masing-masing bidang lapangan lawan.
4) Regu menang adalah yang banyak memasukkan bola di ring lawan.

Gambar 8.11 *Permainan bola basket dengan peraturan sederhana*

Pelatihan

1. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar bermain sepak bola!
2. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar bermain bola voli!
3. Sebutkan variasi dan kombinasi teknik dasar bermain bola basket!

1. Coba lakukan permainan sepak bola dengan peraturan sederhana!
2. Coba lakukan permainan bola voli dengan peraturan sederhana!
3. Coba lakukan permainan bola basket dengan peraturan sederhana!

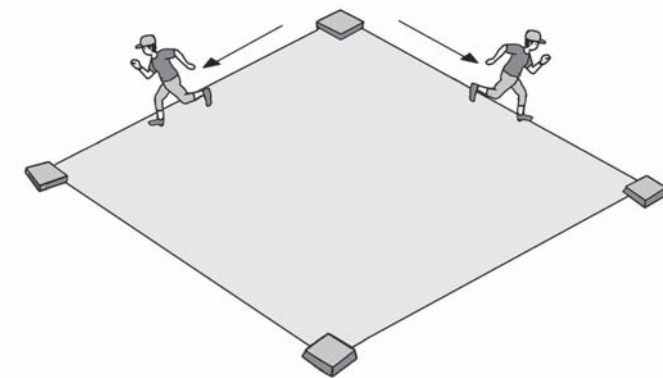
B. Permainan Bola Kecil

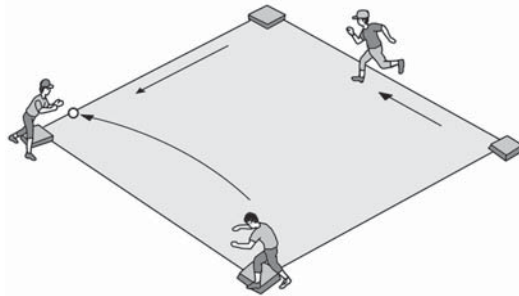
Permainan bola kecil yang akan dibahas dalam bab ini adalah softball dan bulutangkis.

1. Permainan Softball

Pada materi sebelumnya telah mempelajari tentang variasi dan kombinasi teknik dasar dalam bermain softball. Apabila siswa sudah mampu menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar softball, maka dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana.

Untuk meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam permainan softball maka perlu dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana, antara lain:

a. Lomba lari cepat menuju *base* yang lain, pelari yang menang adalah yang tercepat lebih dulu menginjak *base*.

Gambar 8.12 *Permainan softball dengan peraturan sederhana*

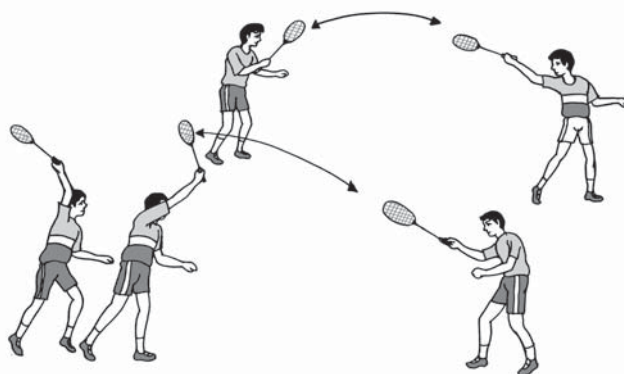
b. Berlari cepat berputar lapangan mengisi *base* yang kosong yang dibarengi latihan melakukan teknik lempar tangkap. Pemain dianggap kalah bila tidak bisa menangkap bola dan pemain tersebut harus diganti.

Gambar 8.13 *Permainan softball dengan peraturan sederhana*

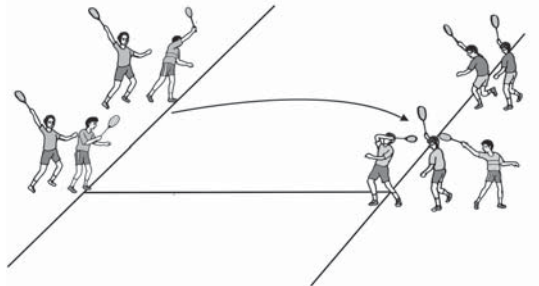
2. Permainan Bulu Tangkis

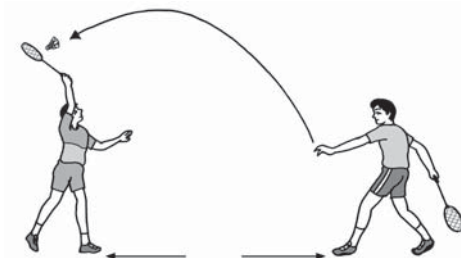
Teknik dasar pembelajaran memukul bola

a. Melambung-lambungkan bola dengan raket, lakukan gerakan di tempat kemudian sambil berjalan dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand.*

Gambar 8.14 *Melambung-lambungkan bola dengan raket*

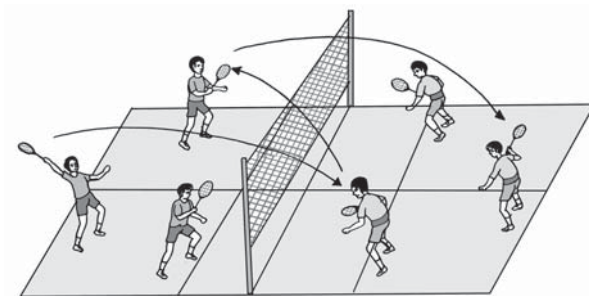
b. Melempar dan menangkap bola secara berpasangan dan berhadapan dengan menggunakan teknik pukulan *forehand* dan *backhand overhead.*

Gambar 8.15 *Pelari yang menang adalah yang tercepat lebih duu menginjak base*

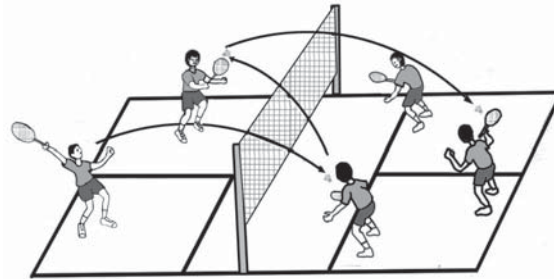
c. Memukul bola dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan bola dilambungkan teman.

Gambar 8.16 *Memukul bola dengan bola dilambungkan teman*

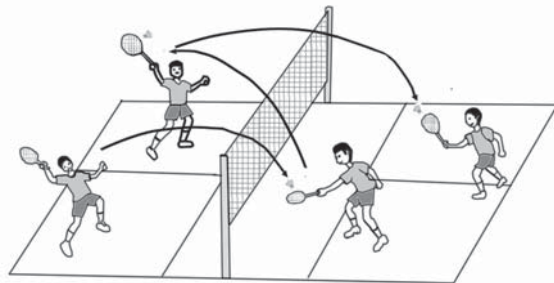
d. Memukul bola dengan menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead* dengan bola disajikan teman dari depan, lakukan secara berpasangan.

Gambar 8.17 *Memukul bola dengan bola disajikan teman dari depan*

Apabila siswa sudah mampu menguasai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulu tangkis yaitu teknik memegang raket dan memukul bola maka dapat dilanjutkan bermain dengan peraturan yang sederhana guna meningkatkan keterampilan teknik dasar.

Adapun model-model permainan antara lain:

a. Model bermain 3 lawan 3, di mana pemain menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead.*

Gambar 8.18 *Model bermain 3 lawan 3*

b. Model bermain 3 lawan 2 di mana pemain menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead.*

Gambar 8.19 *Model bermain 3 lawan 2*

c. Model bermain 2 lawan 2 di mana pemain menggunakan teknik *forehand* dan *backhand overhead.*

Gambar 8.20 *Model bermain 2 lawan 2*

C. Olahraga Atletik

Pada materi semester genap ini, akan membahas mengenai nomor lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) dan lempar cakram membelakangi arah lemparan. Untuk lebih jelasnya, ikuti pelajaran berikut.

1. Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (*Straddle*)

Sesuai dengan nama lompatannya, lompat tinggi bertujuan untuk melompat melewati mistar yang setinggi-tingginya. Untuk memperoleh lompatan yang lebih tinggi ini banyak dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan tungkai tolak, posisi tubuh ketika melewati mistar, dan kemampuan melakukan lari awalan yang menunjang terhadap tolakan yang efektif. Oleh karena itu pengembangan power otot tungkai, sikap tubuh ketika melewati mistar dan lari awalan yang tepat perlu dikembangkan pada para pelompat tinggi, khususnya pada para pemula.

Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain: teknik gaya gunting (*estern cut off*), teknik gaya guling (*western*), gaya guling perut (*straddle*) dan teknik gaya telentang (*flop*).

Menurut penyelidikannya bahwa gaya *straddle* dan gaya *flop* sama efisiennya serta mencapai lompatan lebih tinggi. Teknik dalam melakukan lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) adalah sebagai berikut.

a. Awalan

Cara melakukan awalan adalah sebagai berikut.

Awalan harus dilakukan dengan cepat dan menikung/ agak melingkar dan mengambil awalan dari samping antara 3 - 9 langkah, tergantung pada ketinggiannya yang penting di dalam mengambil awalan itu langkahnya harus ganjil. Pada saat akan melompat, langkah yang terakhir panjang.

b. Tolakan

Cara melakukan tolakan adalah sebagai berikut.

Menumpu/menolak dengan kaki kiri/kanan, maka ayunan kaki kanan/kiri ke depan. Setelah kaki ayun itu melewati mistar cepat balikkan badan, hingga sikap badan di atas mistar itu telungkup. Usahakan pantat lebih tinggi dari kepala, jadi kepala tunduk.

Bagi para pemula:

1) Pikirkan tentang melompat langsung ke atas, bukan bagaimana supaya berhasil berada di balik mistar.
2) Yakini bahwa langkah terakhir cukup panjang untuk menegakkan tubuh.
3) Yakini bahwa kalian benar-benar melakukan lompatan dengan tolakan yang kuat.

c. Melewati mistar

Banyak ragam teknik yang dapat digunakan untuk melewati mistar dalam lompat tinggi, namun tujuan utama dari berbagai teknik itu adalah:

1) Membawa titik berat badan sedikit mungkin pada mistar tanpa menyentuh/ menjatuhkannya.
2) Membawa bagian-bagian dari tubuh melewati mistar dengan nyaman tanpa menyentuh/ menjatuhkannya.
3) Menciptakan kondisi agar pendaratan dapat dilakukan dengan selamat.

d. Mendarat

Yang harus diperhatikan ketika melakukan pendaratan adalah pelompat harus mengupayakan untuk melakukan pendaratan yang halus dan mengeper supaya terhindar dari cidera tubuh atau kelelahan yang belum waktunya.

Pada waktu jatuh atau mendarat yang pertama kena adalah kaki kanan dengan tangan kanan bila tumpuan memakai kaki kiri, lalu berguling. Bergulingnya yaitu menyusur punggung tangan dan berakhir pada bahu serta dilakukan dengan cepat.

2. Lempar Cakram

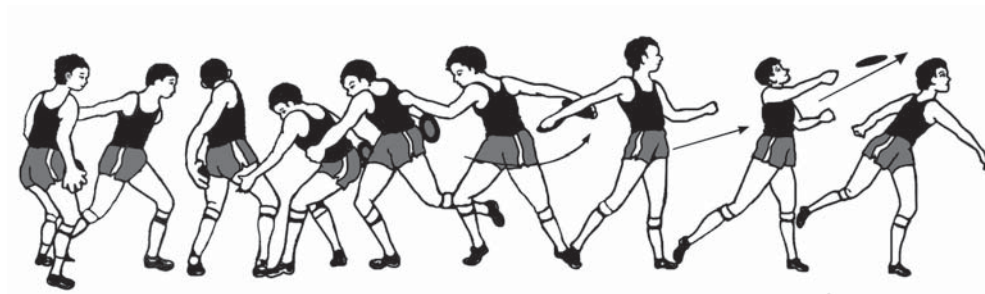
a. Gaya lempar cakram

Cara melempar pada lempar cakram ada dua gaya, yaitu gaya menyamping/samping dan gaya membelakangi/belakang. Pada kesempatan ini yang kita pelajari lempar cakram dengan gaya membelakangi/belakang.

b. Melempar cakram

Gaya yang sekarang banyak dipakai adalah gaya putaran. Pada gaya ini pelempar pada posisi membelakangi arah lemparan, sedangkan cara melemparkan cakram adalah suatu gerak atau bandul. Dari sikap berdiri dengan berat badan di atas kaki kanan, kaki kanan mulai gerakkan mendorong terhadap kaki kiri yang kokoh. Lengan kiri berada di belakang, memberi kesempatan pinggang berada di depan bahu, badan terus berputar dan akhirnya lengan tangan kanan berayun dalam lingkaran yang luas, yang pada saat yang sama bergerak sedikit semakin ke atas.

c. Teknik gerak lanjut setelah cakram dilempar

Gerak lanjut yaitu gerak setelah cakram lepas dari tangan, kemudian mengubah kedudukan kaki kiri dengan kaki kanan. Fungsinya untuk menyelaraskan kecepatan gerakan badan. Jika cakram sudah terlempar, harus segera diikuti dengan melangkahkan kaki kanan ke depan. Posisi badan tidak boleh sampai terbawa atau jatuh di luar lingkaran lapangan. Gerakan lanjut ini dalam istilah asingnya *follow-through*. Untuk lebih jelasnya bagaimana teknik melempar cakram dapat kita lihat pada gambar berikut ini!

Sumber: *Jess Jarver. 2005..*

Gambar 8. 21 *Melempar cakram dengan membelakangi arah lemparan*

Pelatihan

1. Jelaskan menurut pendapat kalian yang dimaksud lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)!
2. Jelaskan cara melempar cakram dengan membelakangi arah lemparan!

Tugas

1. Lakukanlah lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*)!
2. Lakukanlah latihan melempar cakram dengan membelakangi arah lemparan!

D. Pencak Silat

Pencak silat bukan hanya mengandung unsur olahraga saja, tetapi juga ikut membentuk watak dan kepribadian manusianya karena di dalamnya juga terdapat aspek mental spiritual, seni budaya, beladiri, dan olahraga.

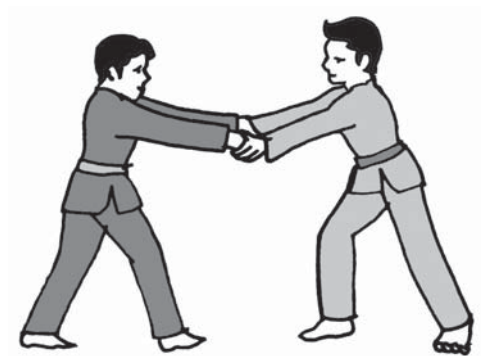
Pembahasan materi dalam bab ini yaitu gerakan koordinasi atau padanan antara teknik dasar serangan dan teknik dasar tangkisan. Untuk lebih jelasnya ikutilah materi di bawah ini.

Adapun gerakan padanan (serangan dan tangkisan) antara lain:

1. Gerakan padanan pedang atas dan tangkisan atas
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
   a. Dimulai dengan sikap tegak 4.
   b. Pesilat A: maju kaki kanan pedang atas.
   c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis atas kanan (kuda-kuda kanan).

Sumber: *Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004*

Gambar 8.22 *Gerakan padanan pedang atas dan tangkisan atas*

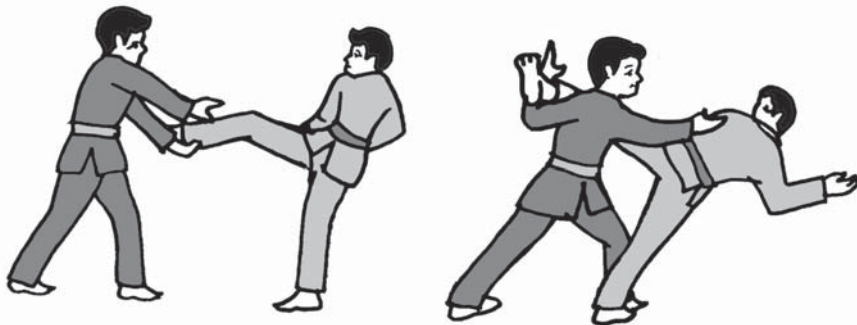
2. Gerakan padanan tebak tangan dua dan tangkis belah dua
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
   a. Dimulai dengan sikap tegak 4.
   b. Pesilat A: maju kaki kanan, tebak tangan dua.
   c. Pesilat B: mundur kaki kiri, tangkis belah dua rendah (kuda-kuda depan).

Sumber: *Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004*

Gambar 8.23 *Gerakan padanan tebak tangan dua dan tangkis belah dua*

3. Gerakan padanan pukul tangan kanan dan tangkap luar
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
   a. Maju kaki kanan, pukul tangan kanan
   b. Maju kaki kiri serong kiri, tangkap luar dengan tangan kanan dilanjutkan maju kaki kanan dengan lipatan belakang (perhatikan 3 titik yaitu tangan kanan memegang pergelangan tangan, tangan kiri menahan bahu, lutut kaki menahan kaki kanan lawan)

Sumber: *Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004*

Gambar 8.24 *Gerakan padanan pukul tangan kanan dan tangkap luar*

4. Gerakan padanan tendang depan kaki kiri dan tangkapan dengan kedua tangan
   Cara melakukan latihan ini adalah sebagai berikut.
   a. Tendang depan kaki kiri
   b. Tangkapan dengan tangan kiri dibawah tangan kanan diatas, dilanjutkan kaki kanan maju dan menghambat kaki kanan lawan

Sumber: *Nurlan Kusmaedi, dkk, 2004*

Gambar 8.25 *Gerakan padanan tendang depan kaki kiri dan tangkapan dengan kedua tangan*

Pelatihan

1. Sebutkan 4 aspek dalam pencak silat!
2. Apa yang dimaksud sikap serangan dan tangkisan dalam olahraga beladiri pencak silat?

Tugas

1. Coba lakukan latihan gerakan padanan pedang atas dan tangkisan atas.
2. Coba lakukan latihan gerakan padanan tebak tangan dua dan tangkis belah dua.
3. Coba lakukan latihan gerakan padanan pukul tangan kanan dan tangkap luar
4. Coba lakukan latihan gerakan padanan tendang depan kaki kiri dan tangkapan dengan kedua tangan

Rangkuman

1. Apabila siswa sudah mampu menguasai berbagai variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bola besar dan bola kecil, maka dapat dilanjutkan bermain dengan menggunakan peraturan yang sederhana guna meningkatkan keterampilan teknik dasar dan menemukan posisi dalam permainan.
2. Macam-macam teknik lompat tinggi antara lain: teknik gaya gunting (*estern cut off*), teknik gaya guling (*western*), gaya guling perut (*straddle*) dan teknik gaya telentang (*flop*).
3. Teknik dasar dalam lompat tinggi gaya guling perut (*straddle*) adalah:
   a. Awalan
   b. Tolakan
   c. Sikap melewati mistar
   d. Mendarat
4. Teknik dasar dalam lempar cakram adalah:
   a. Cara memegang cakram
   b. Gaya melempar cakram
   c. Teknik gerak lanjut
5. Teknik dasar gerakan yang harus dikuasai untuk dapat melakukan pencak silat adalah: Sikap Dasar, Gerak Dasar, Teknik Dasar Serangan, Teknik Dasar Pembelaan.

Evaluasi

A. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang paling benar!

1. Kaki bagian dalam sangat baik digunakan untuk....
   a. mengolah bola
   b. tendangan penjuru
   c. *voorset* rendah dan tinggi dari arah kanan ke kiri atau sebaliknya
   d. tendangan sudut
2. Di bawah ini adalah beberapa bentuk latihan persiapan melakukan *smash*, ***kecuali***....
   a. latihan memukul-mukul bola ke lantai dengan gerakan pols
   b. latihan memukul-mukul bola ke lantai menggunakan jari-jari telapak tangan dengan variasi maju, mundur dan ke samping kanan , kiri
   c. memukul-mukul bola ke dinding
   d. memukul bola dari tengah lapangan dengan mengutamakan penggunaan pols dan langkah awalan
3. Gerakan meluncur yang bertujuan untuk lebih cepat menjangkau *base* disebut....
   a. *fielding*
   b. *sliding*
   c. *batting*
   d. *pitching*
4. Jumlah pemain softball adalah....
   a. 5 c. 7
   b. 6 d. 8
5. Istilah lain dari teknik penguasaan kaki dalam permainan bulu tangkis yaitu....
   a. *dunk*
   b. *foot work*
   c. *forehand*
   d. *follow through*
6. Yang termasuk nomor-nomor cabang olahraga atletik, ***kecuali*** ....
   a. lempar lembing
   b. lompat tinggi
   c. lompat jangkit
   d. lempar cakram

7. Istilah lain lompat tinggi gaya guling perut adalah....
   a. *straddle*
   b. *hang*
   c. *western*
   d. *flop*
8. Istilah lain untuk lempar cakram adalah....
   a. *javelin throw*
   b. *discus throw*
   c. *triple jump*
   d. *duel jump*
9. Suatu usaha pencegahan terhadap serangan lawan dalam teknik penguasaan pencak silat dinamakan ....
   a. hambatan
   b. sambut
   c. penguasaan
   d. sentakan
10. Suatu usaha untuk mendapatkan posisi menguntungkan sehingga lawan dapat dikuasai geraknya, dalam teknik penguasaan pencak silat dinamakan....
    a. hambatan
    b. sambut
    c. penguasaan
    d. sentakan

B. Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Sebutkan variasi dan kombinasi latihan permainan sepak bola!
2. Bagaimana cara melakukan latihan dengan 2 orang pemain dengan teknik pukulan *forehand* dan *backhand* dengan melewati net!
3. Sebutkan gaya yang digunakan dalam lompat tinggi!
4. Sebutkan nomor-nomor dalam olahraga atletik!
5. Sebutkan teknik dasar dalam lempar cakram!